



QUINTA VALE LOCAIA

- DOURO VALLEY -

Plano de Contingência

Sars-cov-2 | Covid-19

Quinta Vale de Locaia

5100-387 Cambres - Lamego

(+351) 915188276 / (+351) 916233999

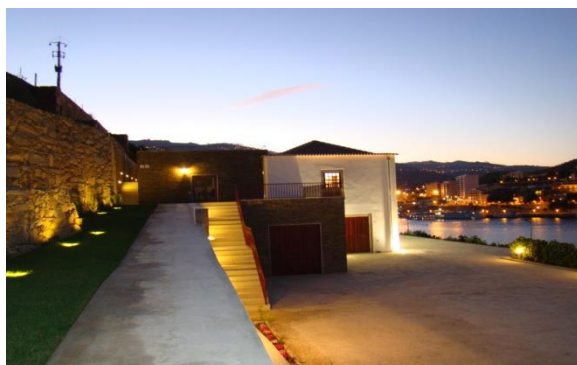
quintavalelocaia@quintavalelocaia.com / alcinops@gmail.com



www.quintavalelocaia.com



<http://www.facebook.com/quintavalelocaia>



Índice

1. Introdução.....	4
2. A doença por coronavírus (covid-19)	5
3. A transmissão do Covid-19	6
4. O que é um caso suspeito	6
5. Definição de área de isolamento	7
6. Designação do Ponto Focal	8
7. Procedimento num caso suspeito	9
8. Procedimentos num caso confirmado.....	10
9. Procedimentos na vigilância de contactos próximos	10
10. Uso de máscaras.....	12
11. Medidas de Prevenção	13
12. Medidas de Prevenção Específicas.....	14
13. Procedimentos e Regras de Segurança	16
Anexos.....	20
Anexo I – Fluxogramas de caso suspeito com COVID-19	21
Anexo II – Implantação dos EPIS.....	23
Anexo III – Medidas de prevenção de transmissão do Vírus.....	26
1. Lavar as mãos com frequência	26
2. Etiqueta respiratória	27
3. Distanciamento Social	28
4. Utilização de luvas.....	28
5. Utilização obrigatória de máscara	29
Anexo IV – Folheto informativo: recomendações gerais	30

Anexo V – Folheto informativo: Técnica de higiene das mãos com água e sabão	31
Anexo VI – Folheto informativo: Técnica de higiene das mãos com gel alcoólico	32
Anexo VII	33
Colocação correcta das máscaras - 1	33
Colocação correcta das máscaras - 2	34
Anexo VIII – Registos extraordinários de limpeza e desinfecção.....	35

1. Introdução

O presente documento, elaborado pela José Maria Pires, Quinta Vale Locaia, Sociedade Unipessoal Lda, atenta nos pontos essenciais do Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) para a referida empresa, sendo que:

- Fornece **informação aos colaboradores** sobre esta nova doença;
- Fornece **informação sobre as medidas de prevenção e controlo** desta infeção;
- Fornece **informação sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos** e/ou confirmados.

O presente Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os colaboradores serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados, nomeadamente através da afixação de cartazes nos espaços comuns.

De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados aos seus clientes e fornecedores.

A José Maria Pires, Quinta Vale Locaia, Sociedade Unipessoal Lda está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, clientes e fornecedores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

2. A doença por coronavírus (covid-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo.

A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), o risco de infeção estende-se a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada.

A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, **dificuldade respiratória | Tosse | Febre**, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

3. A transmissão do Covid-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada.

O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante.

Existem duas formas principais através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- ✓ As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- ✓ Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

O risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

4. O que é um caso suspeito

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

5. Definição de área de isolamento

É estabelecida uma área de isolamento nas instalações da José Maria Pires, Quinta Vale Locaia, Sociedade Unipessoal Lda, devidamente sinalizada e identificada.

A colocação de um colaborador ou cliente suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

Na José Maria Pires, Quinta Vale Locaia, Sociedade Unipessoal Lda foi definida a seguinte área de isolamento: “Escritório”.

Esta área está equipada com:

- ✓ telefone;
- ✓ cadeiras e poltrona (para descanso e conforto do suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- ✓ kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ✓ contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ✓ solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ toalhetes de papel;
- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro.

Nesta área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

Os colaboradores deverão ser informados da localização da área de isolamento na sua instituição.

6. Designação do Ponto Focal

A José Maria Pires, Quinta Vale Locaia, Sociedade Unipessoal Lda. designará um Responsável (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19.

Os colaboradores serão informados de quem é o Responsável.

É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um colaborador ou visitante com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19.

Sempre que for reportada uma situação de um colaborador ou cliente com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da José Maria Pires, Quinta Vale Locaia, Sociedade Unipessoal Lda. para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no referido Plano de Contingência.

Ponto focal	Alcino Pereira Sousa	915 188 276
Ponto focal (substituto)	Carla Barreiro da Silva	962 545 384

7. Procedimento num caso suspeito

Na situação de **caso suspeito** validado:

- O colaborador ou visitante doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros colaboradores ou visitantes à área de isolamento fica interdito (exceto ao ponto focal);
- O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outro(s) colaboradores ou visitantes. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
- Se o caso for confirmado, a área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.

8. Procedimentos num caso confirmado

Na situação de **caso confirmado**, o Responsável deve:

- Providenciar a limpeza e desinfecção (descontaminação) da área de isolamento;
- Reforçar a limpeza e desinfecção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfecção destas áreas;
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

9. Procedimentos na vigilância de contactos próximos

Considera-se contacto próximo uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

Alto risco de exposição, definido como:

- Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Colaborador ou visitante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Colaborador ou visitante que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).

✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:

- Colaborador ou visitante que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a 15 gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Colaborador ou visitante que prestou(aram) assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um caso confirmado por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Responsável, deve:

- ✓ Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- ✓ Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).
- ✓ O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
✓ Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição. ✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar. ✓ Restringir o contacto social ao indispensável. ✓ Evitar viajar. ✓ Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar. ✓ Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

É importante sublinhar que:

- ❖ A **auto monitorização diária**, feita pelo colaborador ou visitante, visa a avaliação da febre (**medir a temperatura corporal duas vezes por dia** e registar o valor e a hora de medição) e a **verificação de tosse ou dificuldade em respirar**;
- ❖ Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o colaborador ou visitante estiver no local de trabalho, devem-se iniciar os PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO;
- ❖ Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

10. Uso de máscaras

COVID-19

MÁSCARAS

COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



20"

2º

VER A POSIÇÃO CORRETA



Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

3º

COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4º

AJUSTAR AO ROSTO



Do nariz até abaixo do queixo

5º

NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



DURANTE O USO

1º

TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2º

NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



3º

NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA



Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER



20"

2º

RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



3º

DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA



4º

LAVAR AS MÃOS



20"

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.

2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.

3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.

4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA

#ESTAMOSON

#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA

SNS

DGS

Mod.00

J. M. Pires, Quinta Vale Locaia, Unip. Lda.
Cambres – Lamego
www.quintavalelocaia.com

Versão: Contigência COVID19- vr1

Data: 27-6-2020

Página | 12

11. Medidas de Prevenção

A José Maria Pires, Quinta Vale Locaia, Sociedade Unipessoal Lda. **adota de imediato as seguintes medidas de prevenção:**

- Aplicar os procedimentos de triagem da empresa descritos no Anexo I.
- **Formar e sensibilizar os trabalhadores para:**
 - **Procedimentos básicos para higienização das mãos** (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas).
É disponibilizado a todos os trabalhadores solução anticética em dispositivo doseador individual.
 - **Procedimentos de etiqueta respiratória** (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
 - **Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica** (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
 - **Procedimentos de conduta social** (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados).

12. Medidas de Prevenção Específicas

A José Maria Pires, Quinta Vale Localia, Sociedade Unipessoal Lda. **implementa de imediato as seguintes medidas específicas de prevenção:**

- ✓ Disponibilização de **dispensadores de solução alcoólica:**
 - Em **todos os espaços comuns**, como sejam instalações sanitárias, balneários, espaços de refeição, espaços de serviço, espaços *lounge* e lazer;
 - Em **todas as entradas de clientes e de staff**, accionados por pedal ou sensor de movimento;
 - Em **todas as mesas de refeição**, através de pequenos dispensadores/pulverizadores;
- ✓ Aplicação de torneiras accionadas por pedal ou por sensor nas áreas públicas e balneários, minimizando o contacto com superfícies;
- ✓ Disponibilização de baldes do lixo com saco de atilho accionados por pé em todos os pontos de lavagem e desinfecção das mãos;
- ✓ Aplicação de tapetes desinfectantes nas principais entradas de clientes e *staff*;
- ✓ Medição da temperatura corporal de todos os elementos do *staff* à entrada e saída do turno de trabalho;
- ✓ Criação de sistema para troca de calçado do *staff* de forma a deixarem fora das instalações o calçado usado na rua;
- ✓ Disponibilização de toalhetes desinfectantes para o *staff* e a clientes (para estes mediante solicitação);
- ✓ Uso obrigatório de máscara por todos os elementos do *staff*, seja nas zonas de serviço, seja nas áreas de atenção ao cliente;
- ✓ Divulgação de informação aos colaboradores e clientes;
- ✓ Definição de uma área de isolamento, conforme as indicações da DGS;
- ✓ Disponibilização de EPI's: máscaras e luvas, para *staff* e clientes (para estes mediante solicitação);

- ✓ Reforço do Plano de Higienização, nomeadamente dos pontos críticos tais como: maçanetas, corrimãos, portas, torneiras, assim como o reforço da higienização das casas de banho públicas;
- ✓ Redução da capacidade máxima, segundo as regras de distanciamento aconselhadas pela Direcção Geral da Saúde.

Assim:

- **Redução da capacidade da sala em 50%** da sua capacidade habitual,
 - Distância de 2 metros entre mesas, cifrando-se, deste modo, a **capacidade da sala em 10 mesas;**
 - Lotação das mesas fixada em **6 pessoas cada;** esta capacidade pode estender-se se aumentado o número de pessoas por mesa **(até um máximo de 9), exclusivamente se estas pertencerem ao mesmo agregado familiar.**
 - Na composição das mesas dar preferência a agregados isoladamente;
-
- ✓ Aplicação de barreiras físicas de separação nos buffets, garantindo que o cliente não tem qualquer contacto directo com os alimentos expostos;
 - ✓ Eliminação de todos os pontos de *self-service* de comidas e bebidas, privilegiando o serviço exclusivo pelo *staff*;

13. Procedimentos e Regras de Segurança

Transporte/movimentação de trabalhadores

- Durante a viagem é obrigatório o uso de máscaras;
- A lotação do veículo deverá ser reduzida a metade devendo os passageiros posicionar-se de forma de cruz (diagonal) para aumentar o afastamento;
- Durante a viagem devem, se possível, manter a janela aberta para potenciar a renovação do ar. Evitar a recirculação mecânica do ar através do sistema de ventilação;
- Diariamente o responsável da viatura deverá promover a higienização, com solução alcoólica das superfícies da viatura: volante, alavanca da velocidade e tablier.

Refeições do staff

- Durante as refeições o trabalhador deve procurar manter-se o mais afastado possível dos seus colegas, mantendo pelo menos dois lugares entre cada um e sentar-se de forma cruzada. Nunca frente a frente;
- Procurar gerir os horários de refeição de forma reduzir a nº de pessoas presente no mesmo espaço.

Locais de trabalho indiferenciados

- Em espaços fechados é obrigatório o uso de máscaras;
- Gestão e monitorização equilibrada do acesso de clientes ao interior do estabelecimento;
- Limitação do tempo presencial (permanência) de clientes no estabelecimento;
- Restrição do acesso de clientes a determinadas áreas do complexo, de acordo com indicações da DGS;
- Implementação de circuitos/fluxos de circulação dos clientes;
- Disponibilização de máscaras a visitantes, fornecedores e clientes/utentes da empresa, instituindo a obrigatoriedade do seu uso quando visitam, utilizam ou se deslocam às instalações do estabelecimento;
- Reforço da limpeza e higienização de pontos de grande contacto: utensílios e ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas;

- Ventilar o mais possível os espaços (janelas, portas) e não promover a recirculação mecânica do ar, sempre que seja possível.

Serviço de catering

▪ Buffets

- Aplicação de **barreiras de proteção** nas mesas de *buffet* para que o cliente não tenha contacto directo com os alimentos expostos;
- Garantir que são **exclusivamente os elementos do staff** a servir a comida e bebidas, promovendo, desta forma, o toque desnecessário e intensivo nos utensílios de serviço por parte dos clientes;
- **Utilização de luvas por todos o staff** dedicado ao serviço de comidas;
- Utilização de luvas por todo o **staff** dedicado **exclusivamente à recolha de materiais sujos usados pelos clientes** e que têm como destino directo a lavagem;
- Promover a **troca regular das luvas**, assim como a devida higienização das mãos;
- Garantir a **não promoção de contaminação cruzada** e a **não disseminação do vírus**: os elementos do **staff dedicados ao serviço de comidas não estarão autorizados à recolha de materiais usados pelos clientes**;
- Disponibilização de **espaços específicos para a colocação da loiça suja** por parte dos clientes, de forma a evitar que esta fique espalhada pelo espaço e concentrando-a apenas em um ponto crítico;
- O buffet de sobremesas seguirá as mesmas normas descritas para os buffets, não sendo permitido que os clientes se sirvam – apenas o staff realizará o serviço mediante o que o cliente solicitar. Caso se aplique, o serviço de ceia seguirá os mesmos procedimentos.
- Zelar pelo cumprimento das normas de **distanciamento social nos acessos aos buffets**.

▪ Refeição à mesa

- Organização das **mesas** preferencialmente **por agregados familiares**, conforme normas acima descritas;
- **Inexistência de elementos complexos de decoração nas mesas**;

- Realização da *mise-en-place de talheres* apenas imediatamente antes do serviço do prato respectivo, promovendo-se a re-higienização no preciso momento em que é colocado à disposição do cliente;
- Colocação do copo de água assim que todos os convidados estejam sentados e a sala estabilizada. Os restantes copos – vinho branco e vinho tinto - serão colocados à medida que se desenrola o serviço, e apenas se necessários. Todos os copos serão previamente higienizados e mantidos resguardados até ao momento do serviço.
- Colocação do prato a pão (e respectivo pão) assim que todos os convidados estejam sentados e a sala estabilizada; o pão individual será apresentado embalado;
- Reduzir o tempo de refeição, evitando paragens de serviço;
- Realização de todo o serviço à americana (preferencialmente), com todos os pratos a serem servidos em pratos ou, em alternativa, em sistema de *buffet* seguindo as normas anteriormente descritas para buffets;
- Serviço de bebidas exclusivamente realizado pelo *staff*, incluindo a água, evitando a passagem das garrafas de mão em mão;

▪ **Copa e tratamento das loiças usadas pelos clientes**

- Colaboradora em trabalho exclusivo de copa, não realizando outras operações de limpeza de espaços e evitando arrumar as loiças lavadas, para não propiciar contaminações cruzadas;
- Garantir que a máquina faz as lavagens no ciclo mais longo e a temperatura superior a 65º/70ºC;
- Promover a pré-desinfecção dos utensílios antes da lavagem, com solução de água e cloro, nas percentagens recomendadas pela DGS;

▪ **Higienização: limpeza e desinfecção de espaços comuns**

- Dedicção de elemento do *staff* às operações de reforço da higienização dos espaços comuns e pontos críticos de contacto por parte dos clientes, nomeadamente: maçanetas, puxadores, torneiras, corrimãos, portas e vidros, casas de banho;

- Registo de todas as operações em documento próprio para o efeito (anexo VIII), acumulando com os registos habituais de HACCP.

Preparação e confecção de alimentos

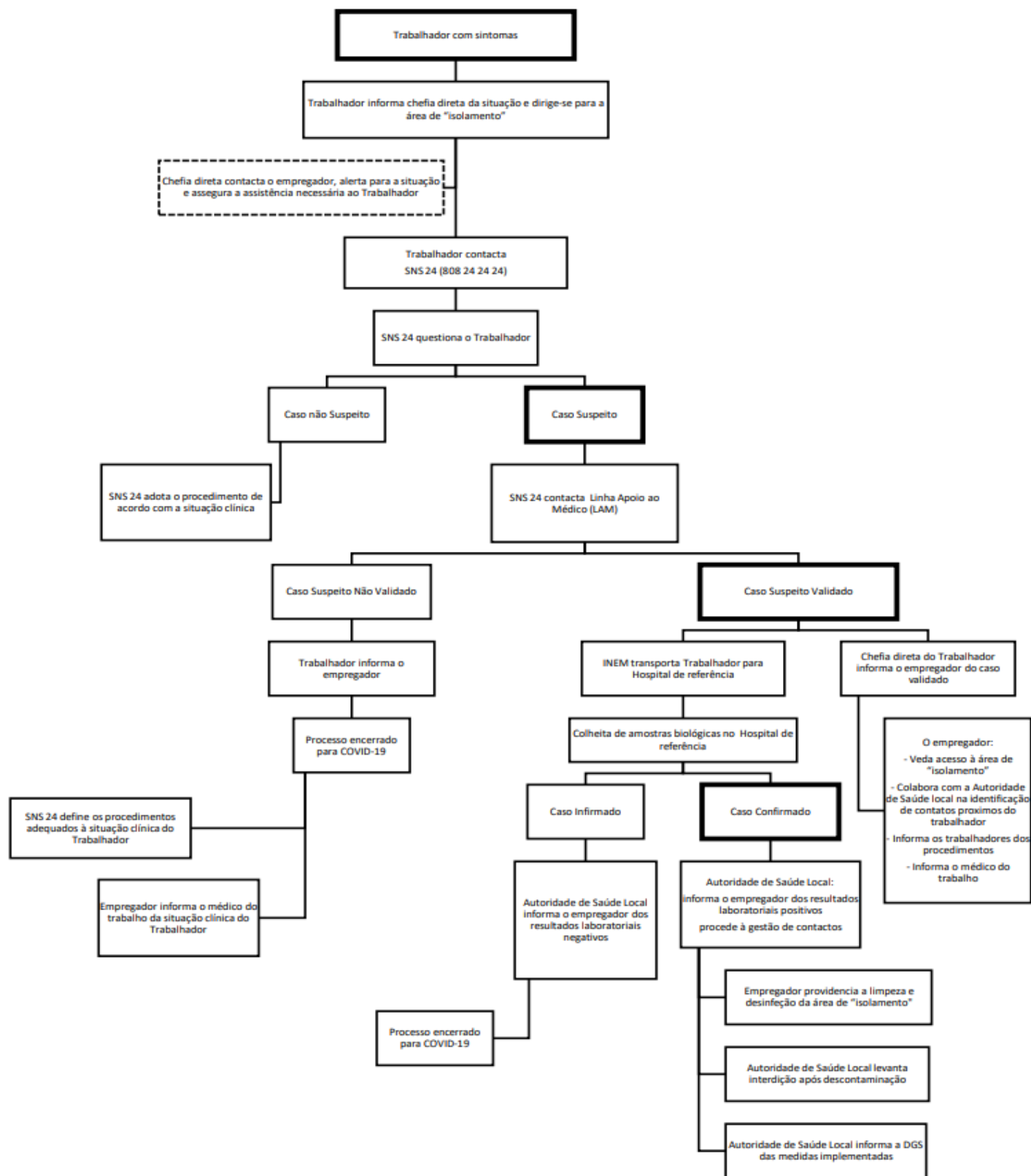
- Reforço de todas as medidas já adoptadas no âmbito da aplicação do HACCP, com especial incidência:
 - Maior atenção nos processos de forma a evitar as contaminações cruzadas;
 - **Reforço na aplicação dos registos**, nomeadamente de temperaturas e dos planos de limpeza e desinfecção;
 - **Maior controlo nos processos de confecção** assim como maior controlo nos alimentos que são servidos sem terem sofrido qualquer processamento térmico;
 - **Promoção do uso mais regular do papel**, em detrimento do pano, para operações de limpeza assim como de manuseio de utensílios;

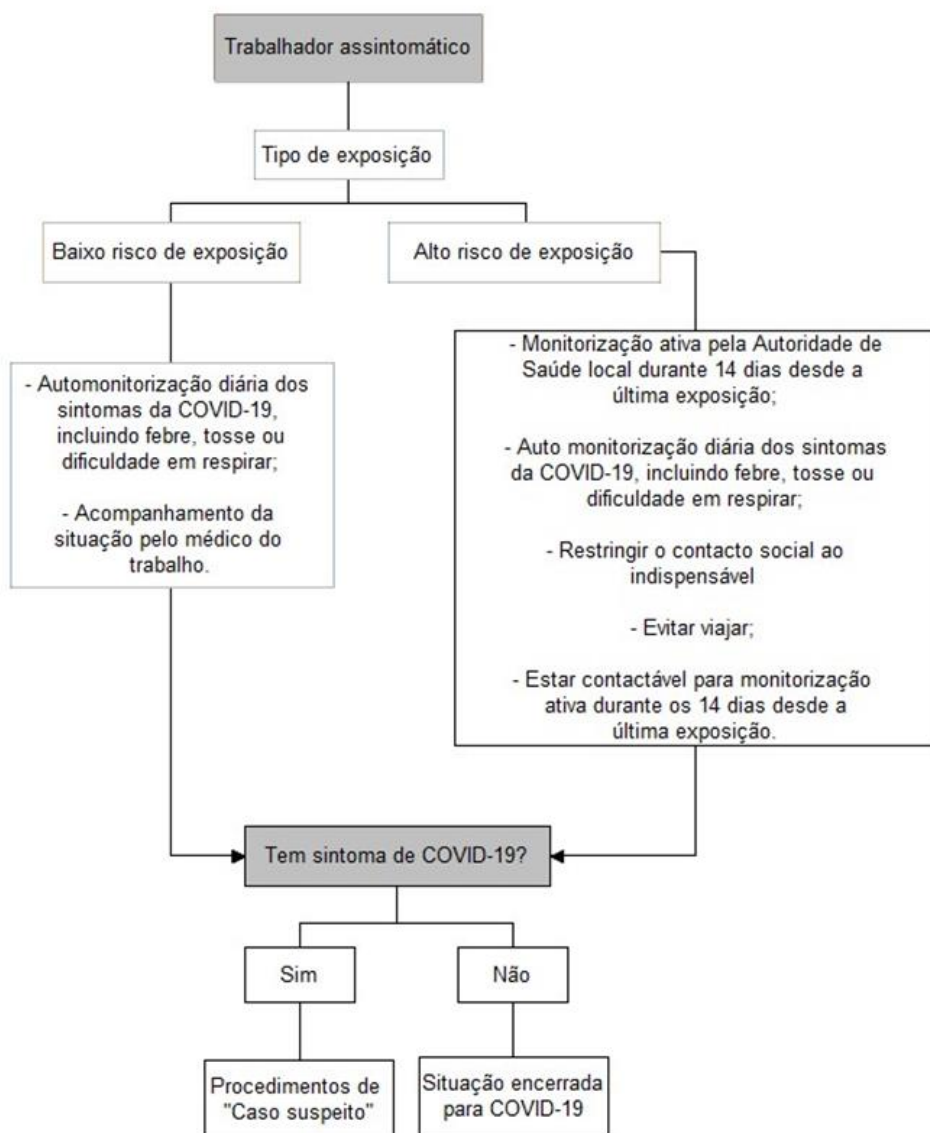
Aplica-se, igualmente, a **obrigatoriedade de uso de máscara** cumulativamente com as medidas já existentes de:

- **Uso de farda exclusiva** para o trabalho;
- **Uso de calçado próprio** e exclusivo para o trabalho;
- **Uso de touca**;
- **Higienização regular das mãos**;
- **Higienização regular de todas as superfícies**.

Anexos

Anexo 1 – Fluxogramas de caso suspeito com COVID-19



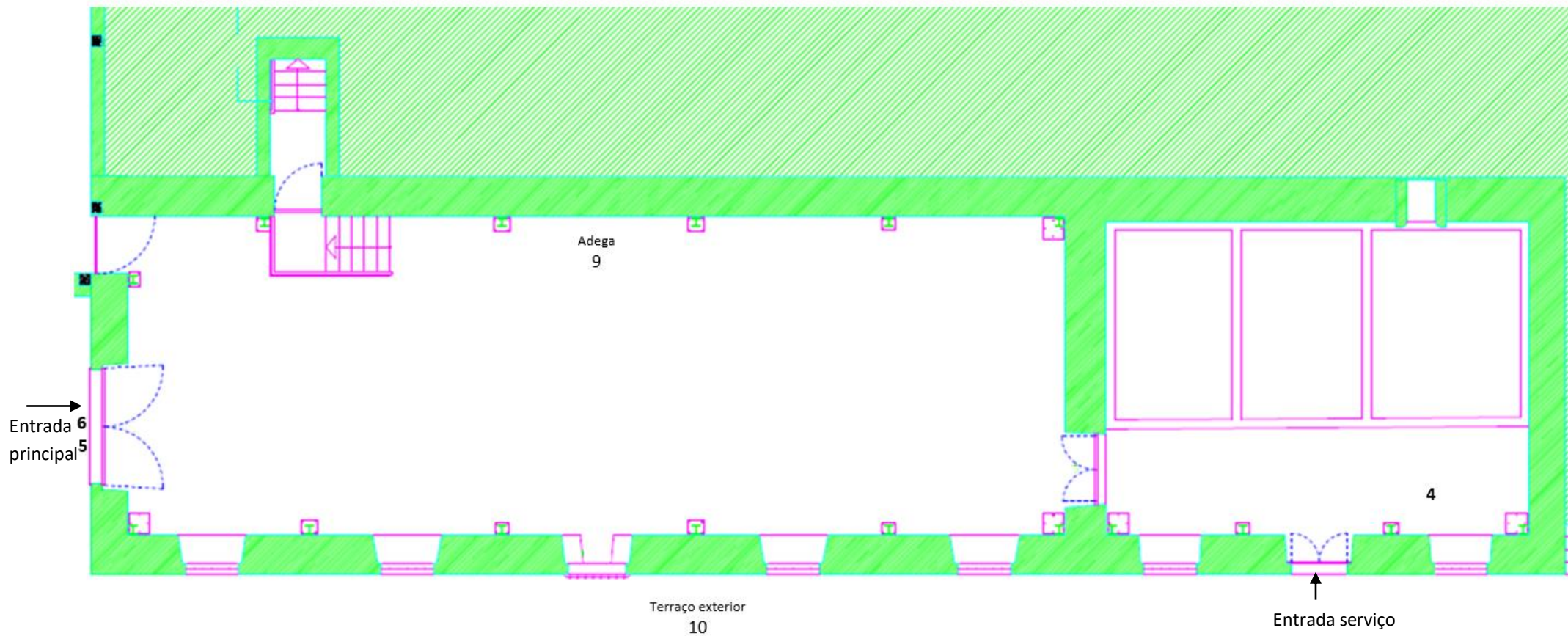


Anexo II – Implantação dos EPIS

1º Andar



R/C - Adega



Legenda:

- 1 – Torneiras accionadas por pedal
- 2 - Sensor urinóis
- 3 – Torneiras accionadas por pedal
- 4 – Dispensadores desinfetante mural
- 5 – Dispensador desinfetante accionado por pedal
- 6 – Tapete Desinfetante
- 7 – Dispensadores de descartáveis (toucas, máscaras, luvas)
- 8 – Dispensadores de desinfetante em todas as mesas
- 9 – Dispensadores de desinfetante em todos os aparadores e balcões
- 10 – Dispensadores de desinfetante distribuídos pelo espaço exterior e de *lounge*
- 11 – Boxes para calçado de rua do *Staff*

Anexo III – Medidas de prevenção de transmissão do Vírus

1. **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

2. Etiqueta respiratória

Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos.

Na ausência de lenço de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. **Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.**



NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



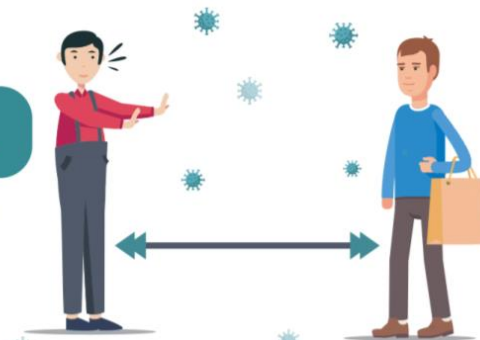
SNS 24

808 24 24 24

3. Distanciamento Social

DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



4. Utilização de luvas

Use luvas apenas nos procedimentos em que tal for aconselhado e estritamente necessário. Quando mal utilizadas, funcionam como um meio de propagação do vírus.

Coloque-as só no momento exacto em que vai precisar e remova-as imediatamente após o uso.

Antes de usar as luvas é importante higienizar as mãos.

CUIDADOS NA COLOCAÇÃO

Lave corretamente as mãos antes de colocar as luvas



01 Retire a 1.ª luva da caixa original



02 Segure a 1.ª luva com a palma da mão virada para cima, junto ao punho, evitando tocar nas partes externas da luva



03 Coloque a 1.ª luva, puxando apenas pelo punho até ajustar bem à mão



04 Retire a 2.ª luva, com a mão sem luva, pela parte interna junto ao punho



05 Coloque a 2.ª luva agarrando-a pela parte externa do punho, de forma a evitar tocar no braço.



06 Depois de colocadas as luvas, as mãos não devem tocar em mais nada que não o objetivo para o qual foram colocadas

CUIDADOS NA REMOÇÃO



01 Pegue numa luva pelo punho e puxe-a completamente, sem tocar na pele ou na parte externa



02 Puxe completamente a 2.ª luva pelo punho ficando a parte contaminada para dentro



03 Coloque a mão sem luva na parte interior da 2.ª luva junto ao punho



04 Puxe completamente a 2.ª luva pelo punho, até que as duas luvas fiquem totalmente enroladas uma na outra com a face interna para fora

Descarte as luvas para o contentor de resíduos e lave corretamente as mãos

5. Utilização obrigatória de máscara

COVID-19

MÁSCARAS

COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR

2º

VER A POSIÇÃO CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

3º

COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS

4º

AJUSTAR AO ROSTO

Do nariz até abaixo do queixo

5º

NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS

DURANTE O USO

1º

TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA

2º

NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR

3º

NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER

2º

RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS

3º

DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA

4º

LAVAR AS MÃOS

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.

2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.

3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.

4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA

#ESTAMOSON

#UMCONSELHODAGS

REPÚBLICA PORTUGUESA

SNS

DGS

Mod.00

J. M. Pires, Quinta Vale Locaia, Unip. Lda.
Cambres – Lamego
www.quintavalelocaia.com

Versão: Contigência COVID19- vr1

Data: 27-6-2020

Página | 29

Anexo IV – Folheto informativo: recomendações gerais

- ✓ As pessoas que sintam **tosse, febre** ou **dificuldade respiratória** devem contactar telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.
- ✓ Os colaboradores e eventuais visitantes devem lavar as mãos:
Antes de sair de casa | Ao chegar ao local de trabalho | Após usar a casa de banho | Após as pausas |
Antes das refeições, incluindo lanches | Antes de sair do local de trabalho
- ✓ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 70% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- ✓ Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- ✓ Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- ✓ Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- ✓ Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.
- ✓ Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- ✓ Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>

Anexo V – Folheto informativo: Técnica de higiene das mãos com água e sabão

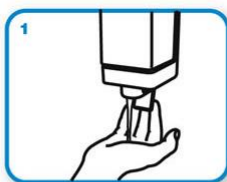
Lavagem das mãos



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



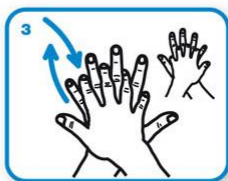
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



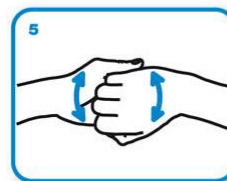
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



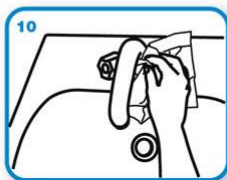
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



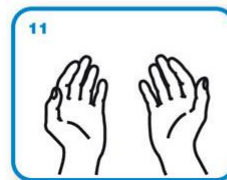
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

Anexo VI – Folheto informativo: Técnica de higiene das mãos com gel alcoólico

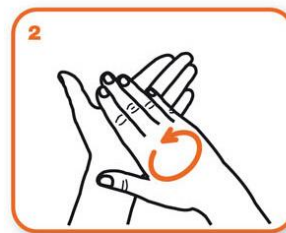
Fricção Anti-séptica das mãos



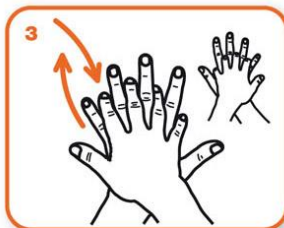
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



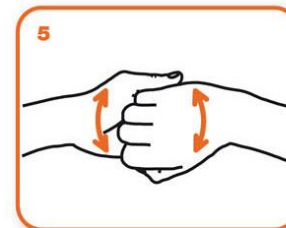
2
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Anexo VII

Colocação correcta das máscaras - 1

Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



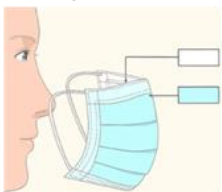
2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



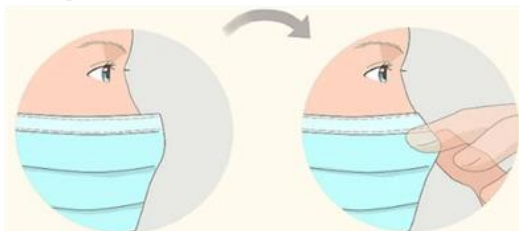
4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo



Colocação correcta das máscaras - 2

COMO COLOCAR

- 1º**
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR
- 2º**
VER A POSIÇÃO CORRETA
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- 3º**
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS
- 4º**
AJUSTAR AO ROSTO
Do nariz até abaixo do queixo
- 5º**
NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS

DURANTE O USO

- 1º**
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA
- 2º**
NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR
- 3º**
NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

- 1º**
LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER
- 2º**
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS
- 3º**
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA
- 4º**
LAVAR AS MÃOS

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

Anexo VIII – Registos extraordinários de limpeza e desinfecção

Registo Extraordinário Operações de Limpeza e Desinfecção Sars-Cov-2 | Covid-19

Zonas Públicas de Circulação

Hall de entrada | Corredor acesso wc's públicos | Escadas acesso adega

Hora							
Pavimento							
Maçanetas portas							
Corrimãos							
Vidros							
Janelas e Portas							
Móveis e outras superfícies							
Quadros e outros adornos							

Wc's Públicos

Casas de banho de acesso ao público: femininas, masculinas, fraldário

Hora							
Pavimento							
Maçanetas portas							
Corrimãos							
Vidros							
Janelas e Portas							
Lavabos, sanitas, bidés							
Torneiras							

Verificar em cada período de limpeza: Saboneteiras, gel desinfetante, toalhetes e papel higiénico

Salão

Sala principal de refeição

Hora							
Pavimento							
Maçanetas e puxadores portas							
Vidros							
Janelas e Portas							
Superfícies dos móveis							

Balneários e Zonas de circulação de staff

Casas de banho de acesso ao Staff e vestiários femininos | masculinos

Hora							
Pavimento							
Maçanetas portas							
Corrimãos							
Vidros							
Janelas e Portas							
Lavabos, sanitas, bidés							
Torneiras							

Verificar em cada período de limpeza: Saboneteiras, gel desinfetante, toalhetes e papel higiénico

Documento elaborado por:

X

Alcino Sousa
Director Operacional Quinta Vale Locaia

Aprovação do documento em 30 de junho de 2020

X

José Maria Pires
Sócio Gerente Quinta Vale Locaia

X

Alcino Sousa
Director Operacional Quinta vale Locaia

Entrada em vigor do documento a 1 de julho de 2020

X

Alcino Sousa
Director Operacional Quinta Vale Locaia

Mod.00	J. M. Pires, Quinta Vale Locaia, Unip. Lda. Cambres – Lamego www.quintavalelocaia.com	Versão: Contigência COVID19- vr1	Página 36
		Data: 27-6-2020	